



月	主食	牛乳	こんだてめい	ざいりょうめい						エネルギー (kcal)
				(赤)血や肉になる		(緑)体の調子をととのえる		(黄)熱や力になる		
				たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンを多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	たんぱく質(%)
1 (金)	ごはん	MILK	カレーにくじゃが しろぐちフライ おひたし		MILK	いんげん まうれんそう	もやし			680 23.9
4 (月)	こざかな チャーハン	MILK	とうもろこしのスープ あつやきたまご あまずきゅうり	(やきぶた) 	MILK	ピーマン うんげんさい	コーン きゅうり			599 23.4
5 (火)	パーカー ハウス パン	MILK	ポテトとやさいのスープ とんかつ ゆでキャベツ いっしょくソース スライスチーズ	ベーコン とんかつ 	MILK	こまつな	キャベツ			595 25.0
6 (水)	ごはん	MILK	とうふのちゅうかに くきわかめのきんぴら	ミートボール むきえび てんぷら 	MILK	にら いんげん	しいたけ			647 27.5
7 (木)	コッパ パン	MILK	やきそば こくとうめ オレンジ	きりいか ちくわ てんぷら ローストだいず 	MILK	ピーマン	キャベツ もやし オレンジ			633 30.1
8 (金)	ごはん	MILK	やさいわん いわしのてんぷら きりほしだいこんのすのもの	あかかまぼこ いわし (いわし) 	MILK	まうれんそう	しめじ きりほしだいこん きゅうり ごぼう			621 21.3
11 (月)	ごはん (てまきごはん)	MILK	ミンチなっとう きゅうり てまきのり つみれじる	なっとう (タチウオボール) 	MILK	ねぎ まうれんそう	しょうが きゅうり			620 28.0
12 (火)	コッパ パン	MILK	なすいりミートスパゲティ しらすぼしいりソテー		MILK	ホールトマト まうれんそう	なす エリンギ キャベツ			659 27.0
13 (水)	ごはん	MILK	はるさめじる さけのしおやき ひじきのいりに グレープフルーツ	あかかまぼこ てんぷら (さけ) 	MILK	ねぎ	もやし コーン グレープフルーツ			613 28.3
14 (木)	こめこ パン	MILK	まめシチュー オムレツ フレンチサラダ	ポイルビーンズ 	MILK		パセリ キャベツ きゅうり			629 30.4
15 (金)	むぎ ごはん	MILK	シャーシャンどうふ ピーナッツいりナムル パン	きぬあつあげ 	MILK	にら まうれんそう	しょうが もやし パン			690 25.2
18 (月)	ごはん	MILK	とりごぼうじる シイラのバーベキューソース かおりあえ	きざみあげ (シイラ) 	MILK	ごぼう こまつな	こんにゃく しいたけ キャベツ かおり りんごピューレ			624 26.8
19 (火)	パン	MILK	じゃがいものベーコンに ごまじゃこサラダ れいとうみかん	ベーコン 	MILK	いんげん フロccoli	きゅうり コーン			626 21.1
20 (水)	ごはん	MILK	ちんげんさいのスープ とうふのかんこくふういため オレンジ	ちゅうかつくね 	MILK	うんげんさい にら	もやし オレンジ			617 24.2
21 (木)	はちみつ パン	MILK	まめとウインナーのトマトに やさいのソテー キウイ	ポークビッツ ミックスビーンズ 	MILK	ホールトマト こまつな	キャベツ キウイ			569 22.1
22 (金)	ごはん	MILK	みそじる さばのしょうがに うらかみそぼろ	きぬあつあげ てんぷら (さば) 	MILK	いんげん	こんにゃく ごぼう もやし			719 27.9
25 (月)	むぎ ごはん	MILK	チキンカレー カラフルサラダ		MILK	あかピーマン	きゅうり むきえだまめ コーン りんごピューレ			662 21.2
26 (火)	コッパ パン	MILK	タイピーエン だいずといりこのあげに バナナ	ポイルビーンズ 	MILK		キャベツ もやし バナナ			685 29.9
27 (水)	ごはん	MILK	そぼろに ひよつづのすのもの	きぬあつあげ 	MILK	いんげん	こんにゃく れんこん きゅうり ひよつづ			640 20.8
28 (木)	コッパ パン	MILK	かいばしらのシチュー コールスローサラダ メロン	かいばしら 	MILK		キャベツ コーン パセリ メロン			611 24.4
29 (金)	ごはん	MILK	わんたんじる やきにく	えびだんご 	MILK	まうれんそう ピーマン	もやし しょうが しいたけ キャベツ りんごピューレ			694 25.3

6月の献立紹介

●6月4日～10日は、『歯の衛生週間』です。カルシウムの多い食品やしっかりかんで食べられる献立として、『小魚チャーハン(4日)』『スライスチーズ(5日)』『くきわかめのきんぴら(6日)』『こくとうめ(7日)』『いわしの天ぷら(8日)』を取り入れています。
●季節のくだものとして、28日に柚木産の『メロン』が登場します。



食中毒に注意！！

6月より、しばらく食中毒が発生しやすい時期になります。学校では十分気をつけて衛生管理を行っています。ご家庭でも、食材の保存、加熱など、十分に気をつけてください！



※栄養価は、中学年(3、4年生)の値です。

